

Salsa de mango

Tiempo de preparación : 10 minutos

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

1 mango (pelado, sin semilla y picado (o 1 taza de trozos de mango descongelado))

1 cucharada cebolla morada (picada)

1 cucharada cilantro (opcional, fresco o deshidratado)

1/4 cucharadita sal

2 cucharadas jugo de limón (envasado o fresco)

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
2. Sirva con totopos tostados al horno (opcional).

Colorado State University and University of California at Davis. Ea

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	18
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	74 mg
Total de Carbohidrato	5 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	0 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	3 mg
Hierro	0 mg
Potasio	45 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Frutas	1/4 taza